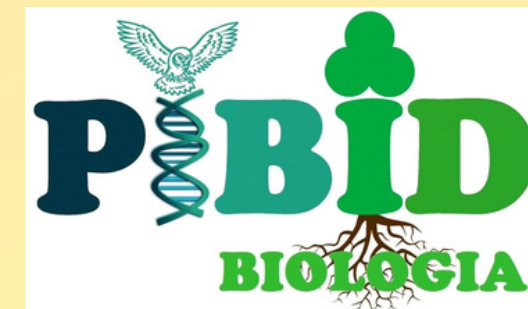


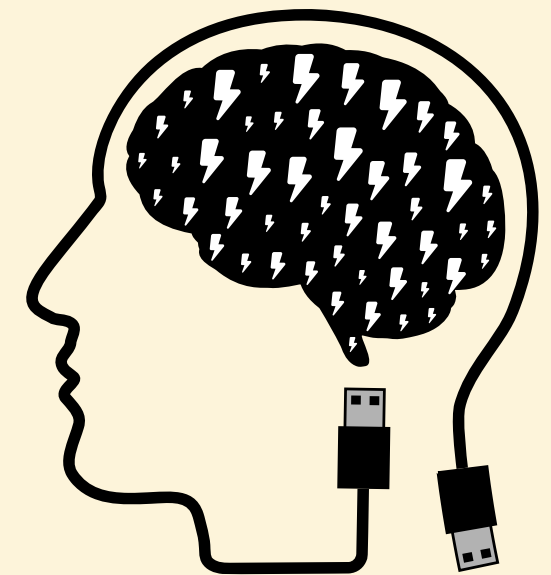
DICAS DE ESTUDO COM O PIBID



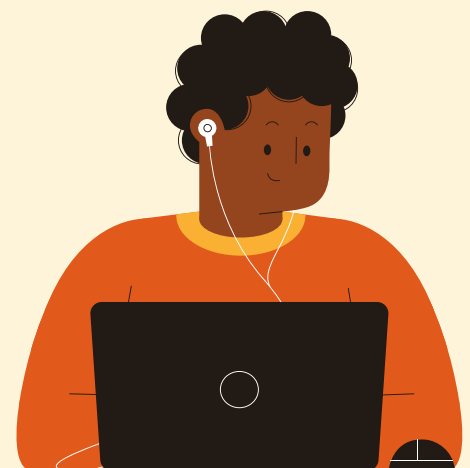
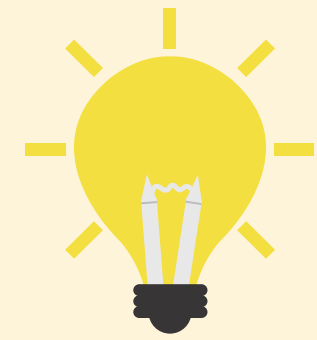
03 de fevereiro de 2021



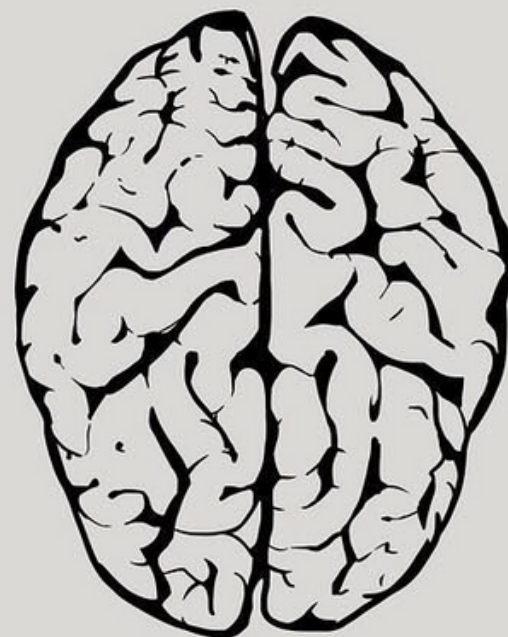
**COMO VOCÊ CONSIDERA QUE
APRENDE MELHOR?**



COMO OCORRE A APRENDIZAGEM?



COMO
NOSSO
CÉREBRO
APRENDE?



 @Enfermagem.cientifica





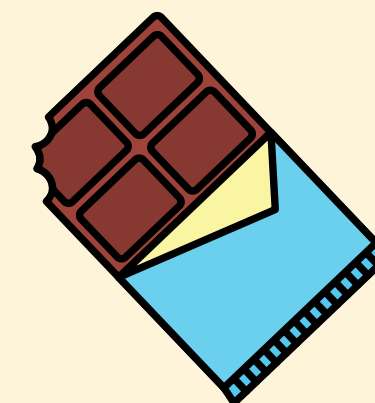
VOCÊ SABIA?



Hábito	Neurotransmissor	Efeito na vida
Comemorar, ser grato, fazer exercícios físicos	Dopamina	Reduz a ansiedade, melhora o ânimo, energia e motivação
Otimismo, ver o lado bom das coisas	Serotonina	Reduz maus hábitos, aumenta capacidade de decisão
Tomar um pouco de sol	Melatonina	Melhora a qualidade do sono
Massagens e exercícios físicos	Noradrenalina	Reduz o estresse, melhora o foco e a capacidade de pensar
Abracos verdadeiros e trocas de afetos	Oxicitocina	Proporciona bons sentimentos, amor, conexão e confiança
Comer castanhas, foco, meditação e respiração	GABA	Reduz a ansiedade, e aumento o relaxamento
Sexo, chocolate, risos e contato com a natureza	Endorfina	Reduz a dor, a depressão e aumenta a sensação de felicidade

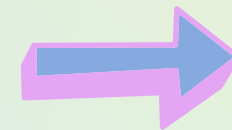
Fonte: Catraca Livre

almanaquesos.com

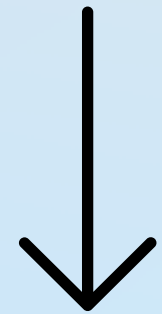


MEMÓRIA

SINAPSES - Memória de curto prazo



Precisa ser reforçada para não ser perdida



CONSOLIDAÇÃO DA MEMÓRIA



Acontece no hipocampo

Ocorre
entre dois
neurônios



A criação de novas sinapses está interligada aos processos de recompensa e emoção forte interligadas ao aprendizado.

DORMIR É
ESSENCIAL
PARA
APRENDERMOS
ALGO

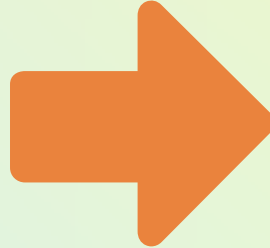
NEOCÓRTEX

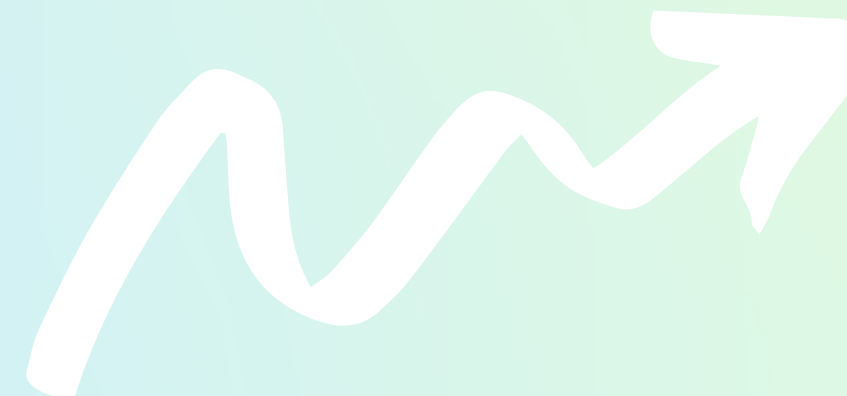


Liga as regiões da parte mais desenvolvida do nosso cérebro, que precisam ser associadas naquela memória, grande parte desse processo acontece durante o sono.

**ESQUECER É PARTE DO
PROCESSO DE APRENDER**
É fundamental para
mantermos apenas
associações
importantes que
voltam ser usadas ou
que têm algum valor

APRENDER MELHOR E MAIS FÁCIL

- Resgate a memória/informação  **estude de novo;**
- Variar o ambiente em que se estuda;
- Variar o que é estudado;
- Misturar o que aprendeu;
- Espaçar o estudo;
- Descansar.



**Dormir bem
consolida o
que foi
aprendido!**

TRABALHAR E ESTUDAR: DICAS

AGENDA

1 DICA: TENHA HORÁRIOS DEFINIDOS → Hora e data definidas para tarefas

APPS

2 DICA: NÃO MISTURE ESTUDO E TRABALHO

3 DICA: PROCURE UM EMPREGO QUE TENHA A VER COM SUA ÁREA DE ESTUDOS

- Para que as duas atividades se complementarem.

Deixe um
dia/turno livre
da semana
livre para
estudar!

4 DICA: TENHA ADEQUADO SEU HORÁRIO DA FACULDADE

- Faça sua grade curricular de acordo com seu estágio/trabalho para não comprometer seus estudos;

5 DICA: NÃO SE APRESSE



Diferencie seu currículo!



6 DICA ESTABELEÇA PRIORIDADES E ORGANIZE SEU TEMPO LIVRE

- Faça exercícios físicos, tenha tempo para fazer algo que você gosta e cuide de sua saúde mental;

7 DICA: CRONOMETRE SEU TEMPO PARA FAZER AS ATIVIDADES

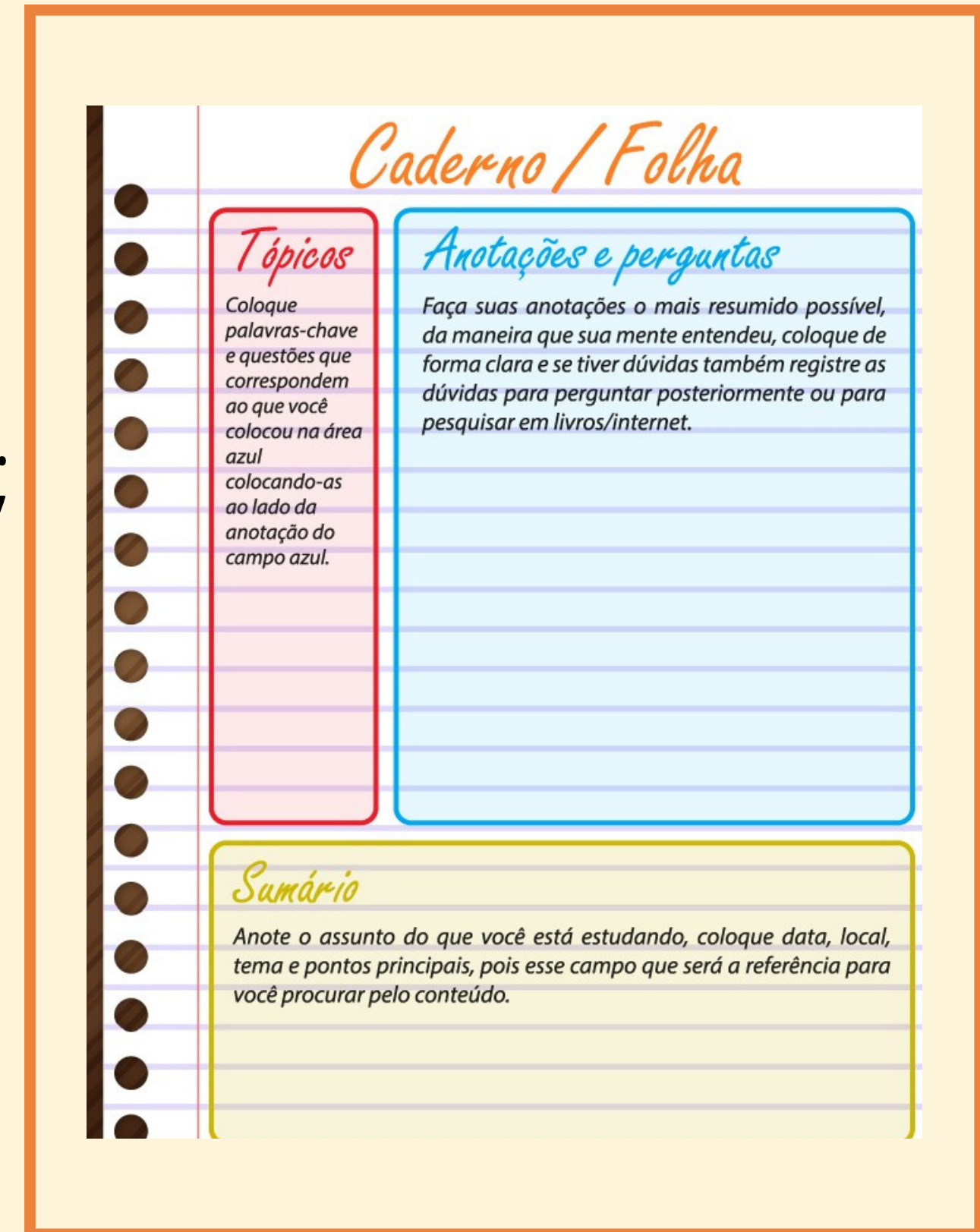
- Estudar 2 horas e fazer trabalhos do estágio por 2 horas;

8 DICA: TENHA LISTAS, PANILHAS, TABELAS: Faça planejamentos e metas de estudo e trabalho.

**Faça estágios,
matérias optativas,
iniciação científica,
projetos de pesquisa
para pontecializar seu
currículo!**

COMO ELABORAR UM RESUMO?

- Organização;
- Simplificar;
- Anotações com destaque e divisões;
- Palavras chaves;
- Usar sua própria interpretação;
- Método Cornell.

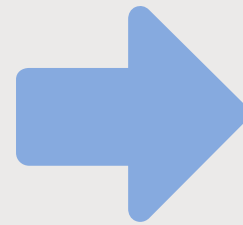


DICAS PARA SER MAIS PRODUTIVO

1 DICA: LEI DO MÁXIMO POSSÍVEL

- Momento de máxima dedicação e foco na tarefa que está sendo feita, sem procrastinação;

2 DICA: CORTAR DISTRAÇÕES



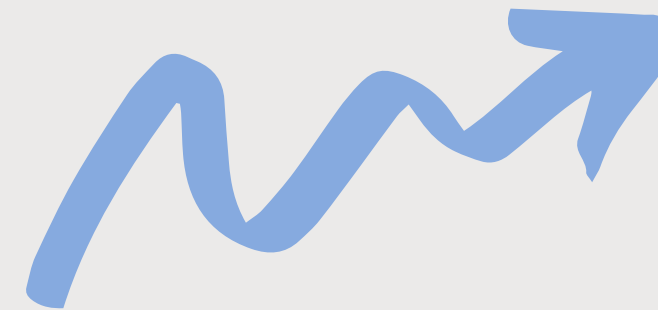
Desligue o celular e deixe em outro cômodo, estudar em local silencioso!

3 DICA: METAS E RECOMPENSAS

- Faça metas realistas e tenha pequenas recompensas ao alcançá-las;

4 DICA: MÉTODO POMODORO

- 25 minutos de estudo com máxima concentração e pausa de 5 minutos



Seja empático para estudar em grupo em relação a compatibilidade de horários e entenda a situação do outro!

5 DICA: FAZER A ATIVIDADE EM "PEDAÇOS"

- Dividir capítulos de livros e artigos, fazer exercícios começando de 10 a 10 cada questão;

6 DICA: ESTUDAR EM GRUPO

- Pedir auxílio para alguém que tenha facilidade em alguma matéria que você não tenha e/ou explicar o que sabe a alguém ➡ **potencializando assim o seu aprendizado.**

7 DICA: ORGANIZE SEU MATERIAL:

- Crie pastas separadas no seu computador para cada matéria, tenha o material de estudo em seu celular: PDF'S, vídeo aulas e aplicativos de exercício para poder auxiliar caso esqueça seu material e poder acessar o mesmo na fila do banco, na espera de um consultório, no ônibus...

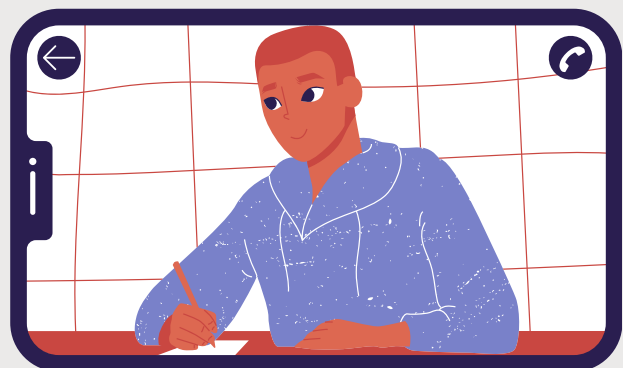
8 DICA: FAÇA AS ATIVIDADES MAIS DIFÍCEIS NO SEU PICO DE ENERGIA



EXERCÍCIOS



- Tenha um local de estudos agradável e sem barulhos, podendo acrescentar música de fundo ou velas aromáticas para deixar o ambiente mais prazeroso;
- Sempre corrija os exercícios, vídeos aulas com correções de exercícios, anote seus resultados, e veja seu progresso;
- Separe os exercícios por grau de dificuldade: fácil, médio, difícil e e otimize seu tempo e focar nos estudos.



Estude por meio de aplicativos



Jogos e testes!

COMO REVISAR A MATÉRIA ACUMULADA?



- Ter um cronograma ("o que falta para estudar?");
- Ter prioridades;
- Simplificar o estudo;
- Rever conceitos **mais importantes**;
- Anotações pontuais;
- Priorizar exercícios.

**APROVEITAR
AO MÁXIMO!**

**SEM
DISTRACÕES!**

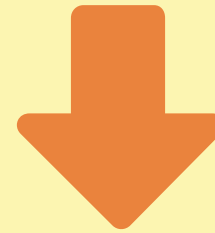
ATITUDES PRÉ AULA, AULA, PÓS AULA

PRÉ AULA



Ler a ementa curricular de cada disciplina, para saber os livros utilizados pelos professores e as matérias abordadas no semestre, ler o material antes da aula

AULA

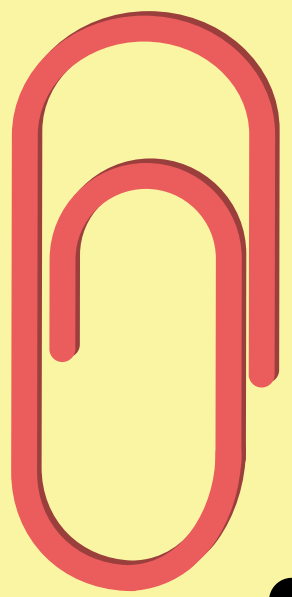


Após a leitura, você terá um nível de familiaridade com o assunto, terá perguntas a fazer em sala de aula, estará vendo o assunto pela segunda vez

PÓS AULA



Leitura em casos de matérias teóricas, anotações de novos conceitos e para matérias práticas a resolução de exercícios é aconselhada

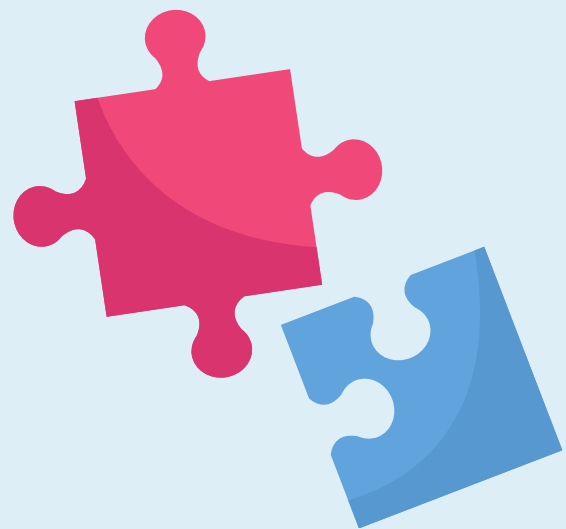


DICA: HÁBITOS ESSENCIAIS

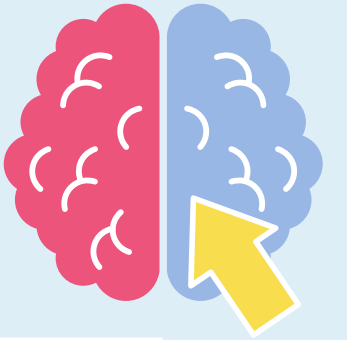
- Ter **prioridades** para a vida (simples ou complexas) em qualquer atividade a ser realizada;
- Separar o que é: **importante, urgente e NÃO importante;**
- Traçar objetivos (pequenos ou grandes) a curto e longo prazo e pensar no passo a passo até alcançá-lo.



**QUAL FOI SUA MAIOR DIFICULDADE NO
ENSINO REMOTO?**



DICAS DE COMO LIDAR COM A ANSIEDADE E O STRESS

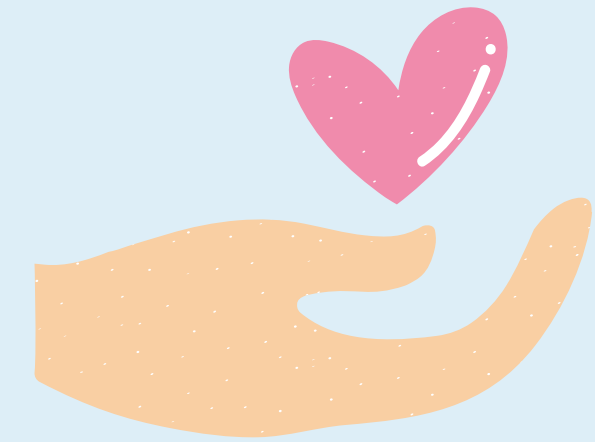


As sequelas emocionais da pandemia

Primeiros resultados de pesquisas que avaliam como a covid-19 afeta a saúde mental mostram aumento de sintomas psiquiátricos. Um dos estudos revela que cerca de 80% da população sente-se mais ansiosa e 68% têm sintomas depressivos

<http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/as-sequelas-emocionais-da-pandemia>

NO CONTEXTO ACADÊMICO...



- Reflita sobre seu crescimento no aspecto geral;
- Preserve sua saúde mental respeitando seus limites;
- Respeite sua individualidade e **NÃO** se compare.

DICA

**Fazer atividade
física diminui os
níveis de stress e
ansiedade**



EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

Durante 4 segundos respire profundamente



Segure o ar por 3 segundos



Solte o ar



DICAS PARA TODOS OS TIPOS DE ESTUDANTES

ESTUDANTE VISUAL

Estude por diagramas, imagens, vídeos, faça desenhos e mapas mentais, assista filmes e documentários, utilize canetas coloridas, marca texto e post it.

ESTUDANTE AUDITIVO

Assista vídeos aulas sobre o mesmo assunto com vários professores diferentes, faça debates e discussões em sala de aula, faça músicas e rimas para memorizar a matéria, ouça podcast, e explique a matéria a alguém.

ESTUDANTE CINESTÉSICO

Maquetes, modelos 3D, aulas práticas, laboratórios, museus, jogos, estude em lugares diferentes

ESTUDANTE LEITURA/ESCRITA

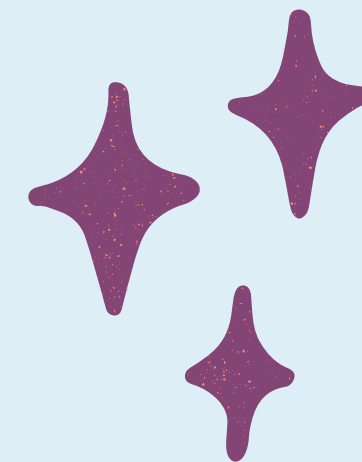
Resumos, textos diferentes sobre a mesma matéria, descreva em textos a imagem e/ou esquema, descrição detalhada da matéria



LUAN
@luan



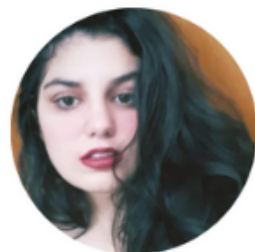
"Eu assimilo as atividades propostas de duas maneiras diferentes: prestando atenção/ participando da aula (fazendo perguntas e questionamentos como também resumos escritos."



BRUNA
@bruna



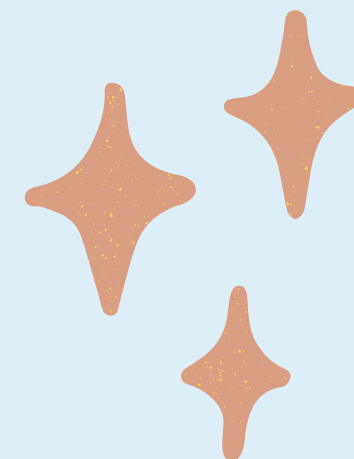
"Gosto de anotar tudo que os professores falam, tudo mesmo, independente da organização do caderno. Em casa passo a limpo todo o conteúdo, utilizando de cores e marcações de destaque, reunindo diferentes conteúdos. Para as provas e trabalhos reviso material, repasso, resumo. Por fim, acredito que uma das melhores maneiras de consolidar o conteúdo é conversando! Seja pessoalmente, por whatsapp, como for, é legal discutir sobre os temas, estudando com um grupo de colegas, onde cada um contribui com um pouco de conhecimento, e podemos exercitar aquilo que aprendemos, resgatando informações que muitas vezes nem percebemos que sabemos."



STEPHANI
@stephani



"Eu gosto de estudar por vários vídeos do Youtube. Escrever resumos no word, fazer slides, explicar a matéria a alguém e ouvir podcast."



GABRIELA
@gabriela



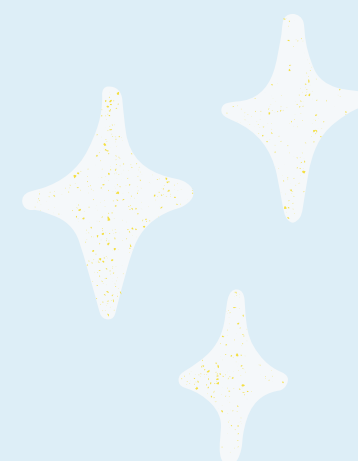
"Eu tenho preferência em estudar em silêncio, fazendo resumos coloridos e organizados e se necessário refaço os mesmos."



LUCAS
@lucas



"Eu costumo estudar baseado nas anotações que faço em sala de aula, onde presto muita atenção nas explicações do professores! Faço esquemas bem coloridos em folhas de ofício, pois parece organizar melhor minhas ideias e costumo procurar material complementar na internet. Costumo conversar com os colegas mais próximos e estudamos juntos também quando é possível, onde um vai tirando a dúvida do outro."



EDUARDA
@eduarda



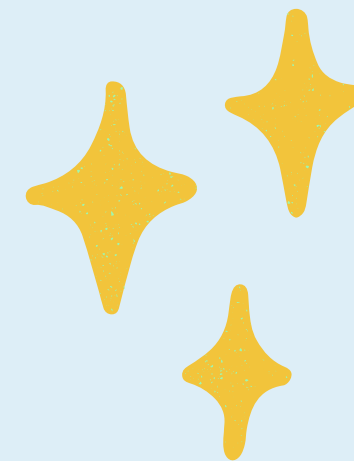
"Eu sou uma pessoa auditiva, então normalmente aprendo mais ouvindo as explicações, por isso gosto de gravar todas as aulas para ouvir depois durante o dia enquanto faço outras coisas. Gosto também de podcast sobre o assunto, como tenho dificuldade de ficar parada para estudar, é um jeito de aprender enquanto faço minhas outras atividades."



ANTÔNIO HENRIQUE
@antoniohenrique

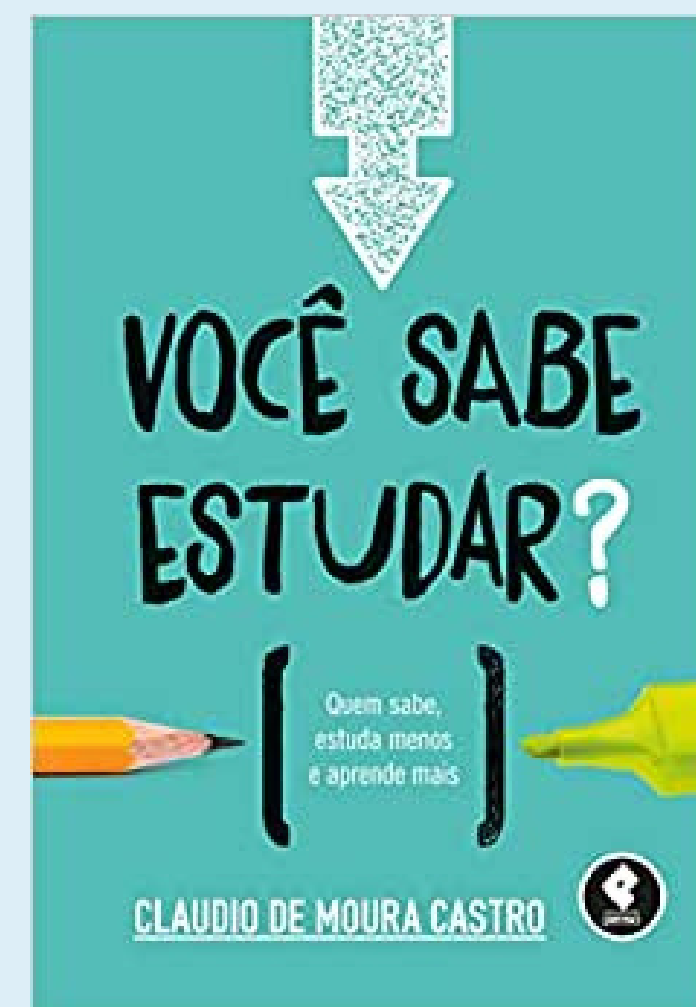
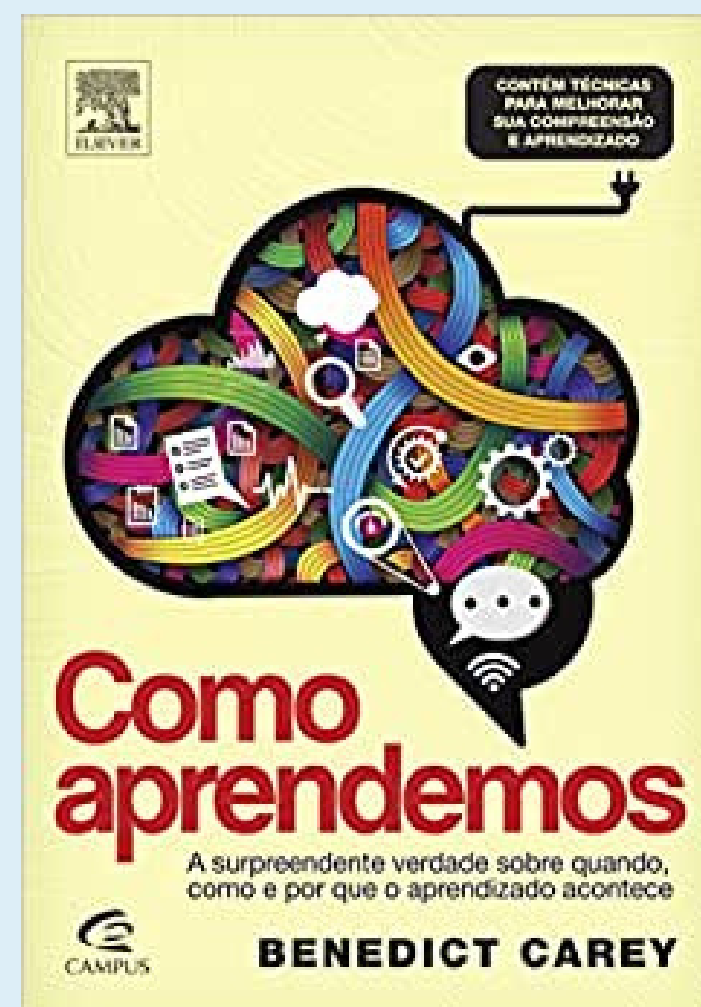
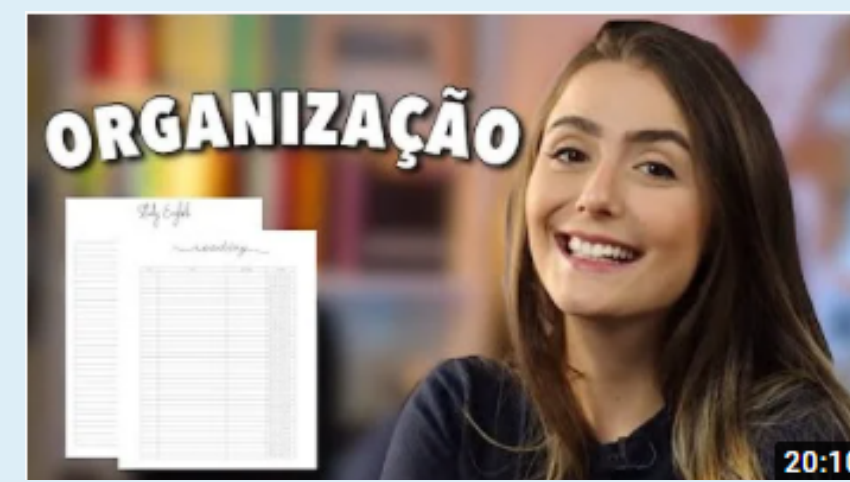
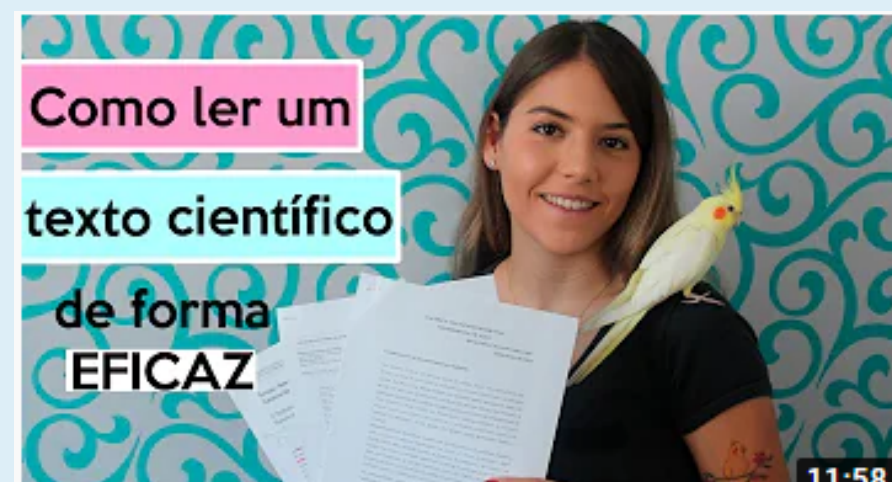


"Eu gosto de estudar através de palavras chave que eu anoto e assim vou buscando fazer ligações com o conteúdo. Aprecio o exercício de escutar com atenção."





SAIBA MAIS!



REFERÊNCIAS

ALADIM, Débora, **COMO TRABALHAR E ESTUDAR AO MESMO TEMPO - 12 DICAS!**. Youtube. Disponível em: <<https://youtu.be/plGZ4YW81Bw>>. 20 de abr. 2018. 00:13:47. Data de acesso em 24 de jan. 2021.

Frossard, Roberta, **3 Hábitos Essenciais**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=y2sEDr-FJUE&feature=youtu.be>>. 8 de mai. de 2020. 00:18:53. Data de acesso:24/01/2021.

Martiolli, Bruna, **Como fazer resumos eficientes e nunca mais esquecer?**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=CHz1s7w2XWM&feature=youtu.be>>. 24 de mai. de 2020. 00:18:55. Data de acesso: 24/01/2021.

Aladim, Débora, **COMO FAZER ANOTAÇÕES E RESUMOS EFICIENTES! +lindos e +rápido**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Z5Vw8szdZm8&feature=youtu.be>>. 27 de nov. de 2019. 00:10:13. Data de acesso: 24/01/2021.

Aladim, Débora, **DICAS PARA LIDAR COM STRESS/ANSIEDADE NOS ESTUDOS**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bm0Ev-C-EWI&feature=youtu.be>>. 4 de fev. de 2020. 00:17:08. Data de acesso: 24/01/2021.

Aladim, Débora, **8 DICAS PARA REVISAR A MATÉRIA EM POUCO TEMPO**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=IxLHX1241r4&feature=youtu.be>>. 25 de out. de 2018. 00:10:13. Data de acesso: 24/01/2021.

Aladim, Débora, **COMO ESTUDAR POUCAS HORAS POR DIA**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SdNCXjVto1g&feature=youtu.be>>. 30 de set. de 2018. 00:14:46. Data de acesso: 24/01/2021.

Aladim, Débora, **CORRENDO ATRÁS DO PREJUÍZO (é possível)**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2hZ7TNFobmM&feature=youtu.be>>. 23 de set. de 2018. 00:10:28. Data de acesso: 24/01/2021.

ALADIM, Débora, **DICAS PARA ESTUDAR COM POUCO TEMPO E SER MAIS PRODUTIVO**. Youtube. Disponível em: <https://youtu.be/1ZRj017QI_g>. 16 de out. 2017. 00:13:37. Data de acesso em 24 de jan. 2021.

ALADIM, Débora, **Como criar o hábito de ESTUDAR FAZENDO EXERCÍCIOS/ QUESTÕES**. Youtube. Disponível em: <<https://youtu.be/Y5tP4h0k7iU>>. 24 de ago. de 2017. Data de acesso em 24 de jan. 2021. 00:10:19.

ALADIM, DÉBORA, **DICAS DE ESTUDO PARA TODOS OS TIPOS DE ESTUDANTE!**. Youtube. Disponível em: <<https://youtu.be/HnQcBBX7Bh8>>. 20 de fev. 2017. Data de acesso em 24 de jan. 2021. 00:12:01.

ALADIM, DÉBORA, **COMO COLOCAR A MATÉRIA ATRASADA EM DIA!**. Youtube. Disponível em: <https://youtu.be/_xPK_oaYCgs>. 4 de mai. de 2018. Data de acesso em 24 de jan. 2021. 00:09:09.

FROSSARD, Roberta, **MÉTODO DE ESTUDOS**. Youtube. Disponível em: <<https://youtu.be/Hha3seobgYE>>. 22 de abr. de 2020. Data de acesso em 24 de jan. 2021. 00:22:02.

IAMARINO, Átila, **MEMÓRIA**. Youtube. Disponível em: <<https://youtu.be/Bj-7axay48w>>. 19 de jun. 2014. Data de acesso em 24 de jan. 2021. 00:05:25.

MUITO OBRIGADA!!!!!!

